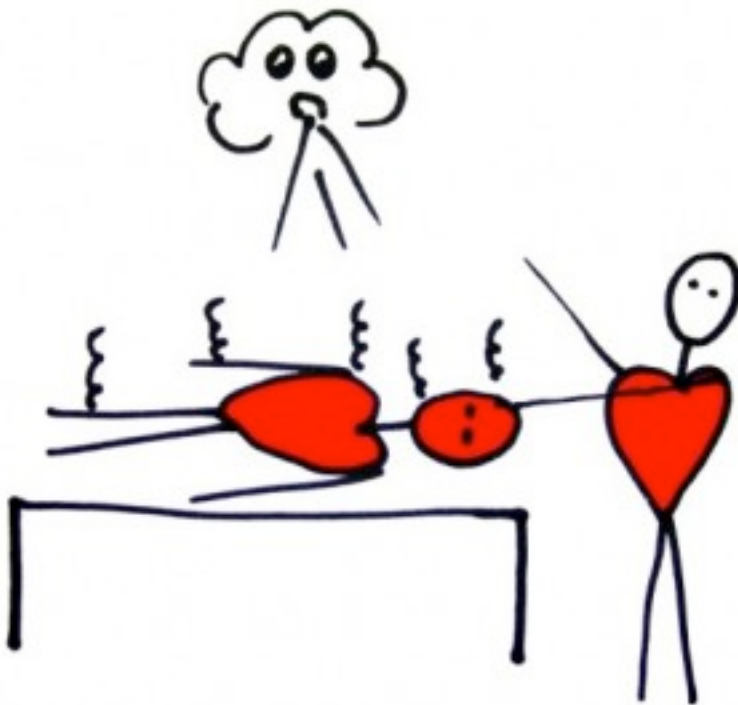


## COMPASSIE CONCREET 40: SUGGESTIES

*Kies zorgvuldig elk woord dat je uitspreekt, want het wordt gehoord en men wordt er ten goede of ten kwade door beïnvloed. – Siddhartha Gautama*



In blog 39 ging het over een *script*, wat te zeggen als elk moment telt, uit het boek "[Het ergste is voorbij](#)". In een noodsituatie is de eerste stap *contact maken*, present zijn en oplettend aanwezig. Daarmee krijg je aandacht en medewerking. Daarna kun je met daden, maar zeker ook met woorden iemand bijstaan. Woorden hebben kracht, indien goed gekozen en op het juiste moment. De woorden moeten natuurlijk oprecht zijn en kloppen in overeenstemming met de situatie. Wanneer je zegt "het ergste is voorbij" als iemand in levensgevaar is, dan klopt dat niet. Kies woorden die congruent zijn en bij jou passen.

Woorden kunnen levensreddend zijn (zie ook het voorbeeld in de kijktip hieronder), ze kunnen fysieke processen veranderen, zoals de bloeddruk beïnvloeden of pijn verlagen. Woorden beïnvloeden hoe we ons voelen. Stel dat je doodmoe op je werk komt en een collega zegt: "Wat heb je dat fantastisch gedaan. Iedereen heeft het er over!" Je voelt je ineens goed en opgeladen.

Het doel van het doen van suggesties is iemand innerlijke beelden geven die positieve processen in werking stellen. Dat kan heel letterlijk door bijvoorbeeld te suggereren de aandacht te verleggen van een pijnlijke plek naar een gezond lichaamsdeel, maar ook symbolisch. Iemand met hoge koorts die wacht op medicatie, krijgt de suggestie dat hij een frisse zeewind voelt. Vermijd daarbij het woord 'proberen' als iemand echt actie moet ondernemen.

Proberen bevat de mogelijkheid dat het mislukt. Een aantal richtlijnen voor het geven van effectieve suggesties: suggesties moeten duidelijk en specifiek zijn, ze moeten resoluut zijn, positief en bevestigend, geloofwaardig, rijk aan beelden en vriendelijk van toon zijn. Vriendelijkheid heeft op zichzelf al een genezende werking. Het werkt bovendien ook als de nood niet hoog is.

## Compassie concreet

1. Oefening: Ga uitproberen hoe jij met suggesties iets voor patiënten kunt betekenen. Begin met situaties waarbij de nood niet hoog is. Welke suggesties kun je doen als iemand heel veel pijn heeft in zijn linkerbeen? Of als iemand hyperventileert van angst? Of als iemand flink bloedt? Maak eerst contact en oefen met eenvoudige vriendelijk uitgesproken woorden. Welk effect heeft dat? Varieer in stijl, stemgeluid en woordgebruik in verschillende situaties. Wat merk je op? Wanneer verander je? Waarom? Bron: *Het ergste is voorbij*. Judith Acosta & Judith Simon Prager
2. Reflectie en zelfcompassie: Hoe ga jij om wanneer je anderen in nood hebt geholpen? Hoe veer jij weer terug? Zorg je goed voor jezelf? Waar kun je je verhaal kwijt, je gedachten en gevoelens? Hoe slaap je? Welke ontspanning gun je jezelf?
3. Leestip: [Generatie V](#); *werken aan eigen veerkracht*, S. van der Maarel en Y. Buchel.
4. Kijktip: [Soulbiography of Alison \(93\)](#)